

Bem-estar*

Danião Casalotti
ESPECIAL PARA O ESTADÃO

Calçar um tênis e sair para correr. A atividade é democrática, acessível e – a melhor parte – ajuda a manter a saúde do coração, fortalece as articulações, controla o peso e faz bem para a mente. Porém, para quem pretende iniciar na corrida de rua, há muito mais o que se pensar entre amarrar o calçado e comemorar o avanço da distância percorrida.

O empresário Márcio Novak, de 61 anos, pratica atividade física desde os 13. Foi nadador e jogador de polo aquático e, ao longo dos anos, jamais deixou de praticar esporte. Há cerca de 4 anos, pratica a corrida como alternativa a outros exercícios. Chegou a alcançar 10 km de distância. Com a pandemia do novo coronavírus, e os períodos de academia fechada, decidiu encará-la como esporte principal e passou a correr dia sim, dia não. Mas nem tudo saiu como ele planejava.

Novak começou a sentir dores na virilha e nos glúteos. Ao consultar um ortopedista, foi orientado que precisava corrigir sua biomecânica se quisesse ter longevidade na atividade. “Há muita diferença entre correr e treinar corrida. Minha parte cardiorrespiratória estava excelente, mas eu esqueci que tinha músculos”, diz.

A solução que o empresário encontrou foi buscar a ajuda de uma assessoria esportiva. Desde março, treina três vezes por semana no Parque do Ibirapuera sob supervisão de um treinador. Entre os erros que precisou consertar estavam a postura, a passada, o movimento do quadril e a abertura do peito.

Bem orientado, Novak, agora, tem um novo objetivo: correr uma meia maratona – são 21 km – em Israel, em março de 2022. “Sou o mais velho da turma. Quando os demais alunos estão voltando, eu estou indo. Isso não me incomoda. Minha ansiedade é avançar dentro do meu programa de treino. Correr me deixa centrado, me mantém equilibrado”, afirma.

O Estadão elaborou um manual com dicas para corredores de primeiras passadas, com dicas dos especialistas Felipe Rabelo, mestre em fisiologia do exercício e consultor de corredores iniciantes; Natália Guardieiro, médica do esporte e nutríloga; e Roy Siqueira, corredor e treinador.

1. Qual é a sua motivação para correr?

Se antes a busca era apenas pela melhora do rendimento em provas de rua, agora muitos querem se disciplinar, combinar a atividade com dieta até mesmo socializar com um grupo, como as equipes esportivas. “É a busca por um estilo de vida, treinar em lugares abertos. Com a corrida, você ganha uma rotina mais saudável, se alimenta e dorme melhor”, diz Roy Siqueira, sócio da RQ Performance, que oferece aulas em locais como os parques Ibirapuera e Villa Lobos.

Mais do que isso, correr também tem um reflexo direto na saúde de quem pratica. “A corrida diminui até duas vezes o risco de doenças coronarianas, controla a pressão arterial e o índice glicêmico. Para as mulheres, diminui a incidência de câncer de mama e cólon. Por ser um exercício de impacto, ajuda na saúde óssea. Também é importante para a saúde mental e alivia o aparecimento de demência para quem tem essa predisposição”, alerta a médica Natália Guardieiro.

2. Quem pode praticar corrida?

Em geral, não há contraindicação. “Até mesmo quem já teve um enfarte pode correr. Tudo com cautela e com os lineares cardíacos bem definidos para que ele possa ter benefícios”, diz Natália.

A frequência cardíaca pode ser estabelecida por meio de um teste ergométrico, como o de esteira, ou até em um mais avançado, o ergoespirométrico



Corrida. Márcio (óculos) com seu treinador Roy

13 DICAS PARA COMEÇAR A CORRER

Com a ajuda de especialistas esportivos, o ‘Estadão’ preparou um manual para as pessoas que querem iniciar na prática

–aquele no qual o paciente corre com uma máscara. Com ele, é avaliado a eliminação de CO₂ e o consumo de oxigênio e estabelecido os lineares. Se a pessoa correr em uma frequência cardíaca muito baixa, não há diminuição de risco cardiovascular. Para quem está começando, a indicação é de uma atividade moderada.

3. O que é uma atividade moderada?

Para quem não tem a possibilidade de fazer um teste como o ergoespirométrico ou ainda está sem o frequencímetro, um bom parâmetro, como explica Natália, é o chamado teste da fala. Na atividade física leve é possível até cantar com facilidade. Na moderada, você consegue falar, com dificuldade, mas consegue. Na intensa é impossível até falar.

4. Correr para emagrecer é uma opção?

Entre os principais propósitos dos corredores, para além da performance, estão emagrecimento, estética e saúde. “Quando a pessoa está acima do peso, a estrutura corporal não está preparada para suportar aquele sobrepeso a todo momento batendo no chão a cada passada. Ela deve começar com uma caminhada, combinar o exercício com dieta, e, ao perder peso, começar a correr”, diz o especialista Felipe Rabelo.

5. Qual é o volume de treino ideal?

De acordo com Siqueira, há dois perfis entre os corredores que buscam uma orientação profissional: o que se preocupa com a distância, por não ser tão rápido, e prefere correr maratonas; e outro, que é bom na velocidade e vai preferir pro-

vas menores, de 5 km ou 10 km, para sempre diminuir o tempo.

“Você pode estar apto para correr, mas pessoas menos condicionadas não podem correr todo dia. É preciso haver o descanso do corpo. Se você não tiver essa percepção, vai ultrapassar seus limites e podem acontecer duas situações: ou você vai se sentir tão cansado que acabará desistindo ou, pela sobrecarga no corpo, pode se lesionar”, explica Rabelo. As principais lesões entre os iniciantes são inflamações nos tendões, dores nos joelhos e quadril e a famosa canelite.

6. Como deve ser a progressão de distância e velocidade?

O treino para um iniciante deve ser uma combinação de corrida e caminhada. A caminhada serve como recuperação para que o praticante possa ganhar resistência muscular e cardiorrespiratória. O ritmo de treino deve ser três vezes por semana, intercalado com alguma atividade de musculação ou exercícios funcionais, segundo Siqueira.

Segundo Rabelo, após uma avaliação de performance, e de acordo com o objetivo do corredor, será traçado um plano para que ela possa progredir. Exemplo: quem quer correr uma distância de 5 km vai avançar gradativamente, ou seja: fazer pedaços dessa distância ao longo dos treinos durante a semana, até que ele possa correr os 5 km de maneira confortável.

De acordo com Natália, o corredor nunca deve aumentar mais de 5% a 10% do volume de treino por semana, a fim de evitar lesões.

7. Como corrigir os erros de movimentos?

“Pessoas que não têm uma experiência muito rica com atividade física não têm uma coordenação motora muito boa. Elas têm uma corrida pes-

sada, uma passada muito alongada. A corrida é menos eficiente, o que pode gerar lesões. É preciso corrigir tudo isso”, explica Siqueira.

“Quando comecei, o treinador filmou minha corrida e me mostrou quais pontos eu precisava melhorar. Dessa maneira, eu pude corrigir o que não estava tão legal. Eu corria com o peito muito aberto, por exemplo”, conta o iniciante Márcio Novak.

8. Qual é a passada ideal?

Enquanto o passo é o avanço de cada perna isoladamente, a passada é o ciclo completo das duas pernas em movimento. Você pode melhorar sua passada com o treino, mas deve-se evitar a comparação com outros corredores, sobretudo os profissionais.

“A passada é muito importante, sem dúvida. Porém, é preciso observar o corpo de cada indivíduo. Cada pessoa tem sua estrutura, peso, tamanho de perna e repertório motor. Não existe uma corrida ideal para todo mundo. As recomendações não podem ser generalizadas”, afirma Rabelo.

9. Que equipamentos comprar?

Relógios e pulseiras digitais ajudam o corredor a controlar tempo, distância e batimentos cardíacos. Um bom tênis pode evitar dores e bolhas nos pés. Para quem vai começar a correr, qual comprar? A resposta é: vá com calma. “No início da prática, todos estão muito empolgados. O mais importante, nesse começo, é respirar a distância, executar os exercícios corretamente e observar a resposta do corpo”, diz Rabelo.

Melhor do que comprar um tênis muito tecnológico é ter um confortável. O especialista dá a dica sobre a troca de um tênis usado por um novo: faça um rodízio. “Não se pode trocar de um dia para o outro. Isso gera uma agressão ao corpo”, explica.

Tampouco é necessário sair comprando tudo o que vê pela frente – nem sempre o corredor está num nível que vá precisar de tantos equipamentos.

10. O que comer antes da corrida?

Uma boa fonte de energia antes da corrida é o carboidrato, sobretudo o de baixo índice glicêmico, para os iniciantes. Sendo assim, é recomendado comer uma fruta, por exemplo, trinta minutos antes. “Isso será suficiente para manter até uma hora de atividade

física”, diz Natália.

Entretanto, o corredor precisa ter em mente que ele necessita estabelecer uma estratégia nutricional ao longo da semana para obter um melhor desempenho e recuperação dos músculos. A alimentação deve caminhar com a intensidade e a duração do exercício.

Carboidratos, que junto com a proteína é importante para a recuperação muscular, devem ser consumidos de 5 a 8 gramas por quilo de peso do corredor por dia. Se a atividade for mais intensa, essa quantidade pode duplicar. De proteína, o consumo pode ser 1,5 g por quilo por dia. Tudo sempre fracionado ao longo das refeições.

No pós-treino, a recomendação da médica são os carboidratos de alto índice glicêmico, como um suco de beterraba ou batata doce.

11. Onde correr?

Quem nunca correu do para fazê-lo em distâncias mais longas, vai sentir o impacto do chão mais duro, como concreto ou asfalto. A recomendação de Rabelo é que os iniciantes corram em terra batida ou grama.

Em áreas urbanas, com grande volume de carros nas ruas, é preciso ter um senso de alerta muito apurado. Prefira correr em parques e praças.

12. Qual é o melhor horário para correr?

O horário mais adequado é aquele no qual o corredor se sente mais disposto. Uns vão preferir o dia, outros a noite. Corredores em nível mais avançado, no geral, gostam de praticar a atividade longo pela manhã.

Porém, atente-se: correr em horários muito quentes e secos pode gerar estresse para o corpo.

13. Qual é o traje ideal para correr?

O tecido mais indicado para camisetas, com manga ou de alça, e para short, é o dry fit, que não retém o suor e deixa a peça leve ao longo do treino. É recomendado evitar o uso de bermudas, pois elas podem prender o movimento e prejudicar a mobilidade do praticante.

De acordo com Siqueira, o tênis para iniciantes é diferente para quem já pratica a corrida há mais tempo. No começo, o ideal é um calçado que tenha um amortecimento maior para evitar possíveis instabilidades na passada. Para os mais experientes, há tênis que trazem até placa de carbono na sola.

APPS PARA ACOMPANHAR SEU DESEMPENHO

Os aplicativos de corrida são ótimos para acompanhar o desempenho em cada treino. Todos têm versões gratuitas, com opções pagas ou mais recursos.

Adidas Running By Runtastic
Entre as funcionalidades, registro de atividades via GPS, definição de metas, monitoramento do progresso, provas virtuais e integração com treinos de amigos.

Nike Run Club
Estabelece desafios semanais, oferece planilhas de treinamento, mostra o uso do tênis. Sincroniza playlists do Spotify e da Apple Music.

Runkeeper
Oferece medição dos batimentos cardíacos, planos de treinamento e a possibilidade de tirar fotos para compartilhar nas redes durante o treinamento.

Sportstractive
Oferece planos de treinamento, monitora o ritmo cardíaco por meio de bluetooth, mostra histórico de exercícios executados e análise estatística dos treinos.

Strava
Para corrida e bike. Oferece monitoramento de distâncias, rotas, batimentos cardíacos e records registrados.